



# COVID-19

## DESPÚES DE LA PRUEBA





# ÍNDICE

<b>04/</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>
<b>05/</b>	<b>AISLAMIENTO</b>
<b>06/</b>	<b>CUARENTENA</b>
<b>07/</b>	<b>CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA</b>
<b>09/</b>	<b>QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER</b>
<b>11/</b>	<b>AYUDA EN EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA</b>
<b>12/</b>	<b>CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS</b>
<b>14/</b>	<b>CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR</b>
<b>16/</b>	<b>DÓNDE HACERSE LA PRUEBA</b>
<b>17/</b>	<b>10 FORMAS DE MANEJAR LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS EN EL HOGAR</b>
<b>18/</b>	<b>DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES</b>
<b>19/</b>	<b>CÓMO USAR UNA CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA</b>
<b>20/</b>	<b>CÓMO USAR DESINFECTANTE DE MANOS</b>
	<b>¿TIENE PREGUNTAS?</b>

# INTRODUCCIÓN

Hizo lo correcto al hacerse la prueba de COVID-19. Hacerse la prueba es la mejor forma de saber y disminuir la velocidad de la propagación de este virus.

Puede tardar algunos días en recibir los resultados de su prueba y en ser contactado por salud pública si el resultado es positivo.

**Mientras espera los resultados de su prueba de COVID-19, debe permanecer en su casa y alejado de las demás personas.** Esto ayudará a impedir que transmita el virus a los demás si lo tiene. Una vez que reciba los resultados de su prueba, tal vez le digan que se aísla o haga cuarentena. Si tiene algún problema para aislarse o hacer cuarentena, hay ayuda disponible. (Consulte la página 11)

**Si el resultado de la prueba es negativo** - Siga todas las indicaciones de su proveedor de atención médica. Incluso si el resultado fue negativo, si ha estado con alguien que tiene COVID-19, tal vez igualmente deba quedarse en casa alejado de los demás (cuarentena). Continúe con las medidas diarias para protegerse a sí mismo y a los demás.

**Si el resultado de la prueba es positivo** - No importa si tiene síntomas o no, quédese en casa y alejado de los demás. Este folleto tiene información útil para cuidarse a sí mismo y a los demás cuando da positivo para el COVID-19.

Parte de esta información puede ser muy confusa. Si tiene preguntas o necesita ayuda para comprender qué debe hacer, su agencia local de salud pública puede ayudar. Llame si tiene preguntas o necesita más información.

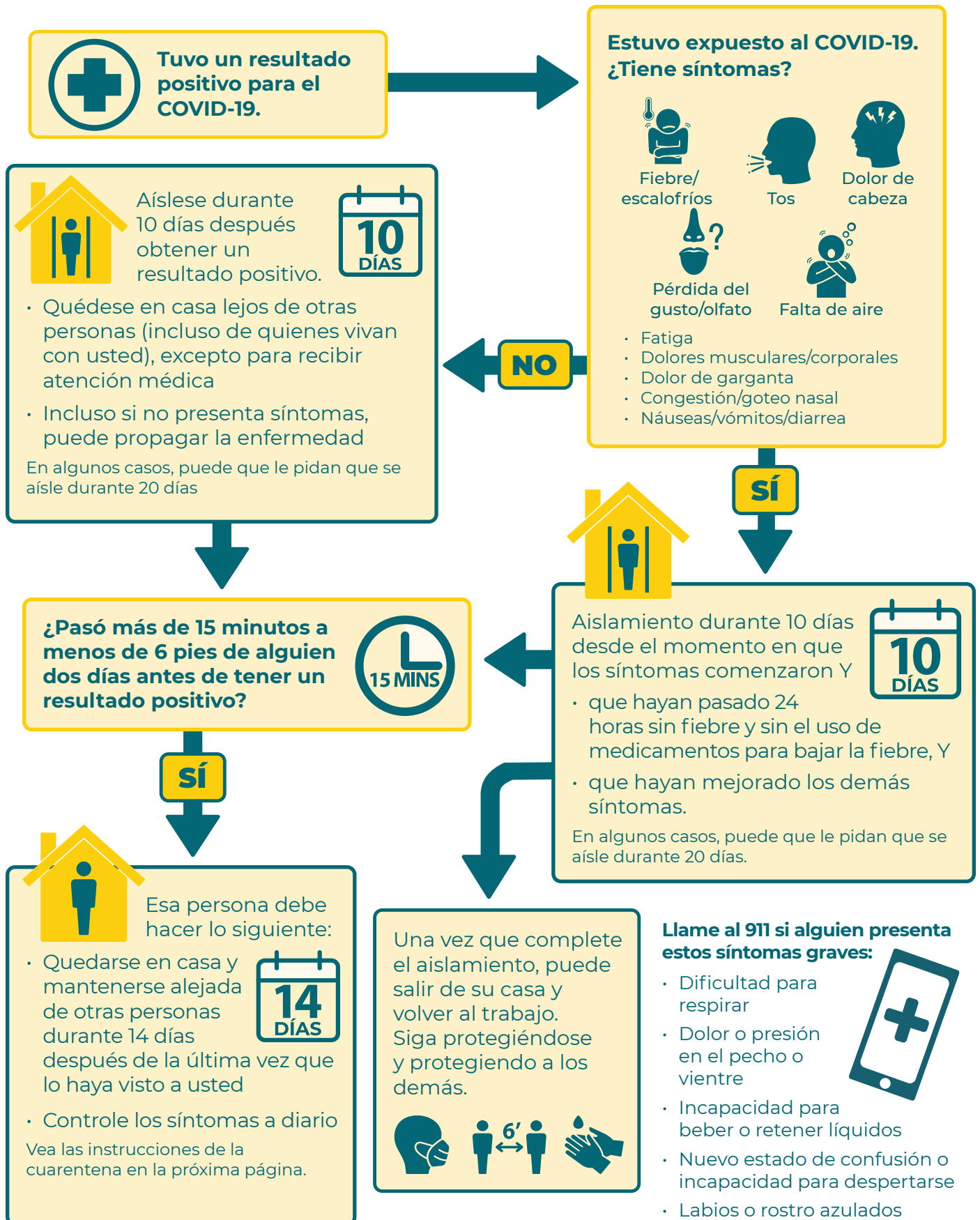
- » **Condado de Multnomah:** 503-988-3406
- » **Condado de Clackamas:** 503-655-8224
- » **Condado de Columbia:** 503-397-7247
- » **Condado de Washington:** 503-846-3594



**DETENGAMOS LA  
PROPAGACIÓN  
J U N T O S**

# AISLAMIENTO

El *aislamiento* mantiene a *una persona infectada con COVID-19* lejos de otras personas, incluso en su propia casa. Se le pedirá que se aisle si tiene síntomas o ha dado positivo en la prueba de COVID-19.



# CUARENTENA

La **cuarentena** mantiene a la persona **que podría haber estado expuesta al COVID-19** alejada de los demás. Ayuda a evitar que las personas propaguen el virus antes de saber si están enfermas o en caso de que tengan COVID-19 pero no tengan síntomas.

Se le pedirá que haga cuarentena si recientemente tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo con COVID-19 o que obtuvo un resultado positivo para el virus.

**Contacto cercano** significa pasar más de 15 minutos a 6 pies (1.8 m) de distancia o menos de una persona que tiene COVID-19.



# CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA

Su cuarentena debe comenzar tan pronto sepa que tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo con COVID-19 o que obtuvo un resultado positivo para el virus. Permanecer en cuarentena ayudará a evitar que propague el virus si lo contrae.

Quédese en casa por 14 días después de su último contacto con alguien que tenga COVID-19. Puede ser difícil saber cuándo finalizar la cuarentena y juntarse con otras personas. Use esta información como ayuda.

En cada uno de los siguientes casos, **aunque haya obtenido un resultado negativo para el COVID-19 o se sienta saludable**, debe quedarse en casa (cuarentena) debido a que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Puede obtener un resultado negativo durante este tiempo debido a que tal vez no haya suficiente virus en su sistema.

## Tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y no tendrá más contacto cercano

Fecha del último contacto cercano con la persona que tiene COVID-19 + 14 días = final de la cuarentena

Tuvo contacto cercano con un compañero de trabajo/vecino/amigo que tiene COVID-19. No tendrá más contacto con esa persona mientras está enferma.

Su último día de cuarentena es 14 días a partir de la fecha que tuvo contacto cercano con esa persona.



## Usted vive con la persona que tiene COVID-19 y puede evitar el contacto cercano.

Fecha en que la persona con COVID-19 comenzó el aislamiento en casa + 14 días = final de la cuarentena

Su compañero de habitación/pareja/familiar tiene COVID-19 y está aislado/a permaneciendo en una habitación aparte.

Su último día de cuarentena es 14 días desde el último momento que pasó 15 minutos a menos de 6 pies de distancia.



# CUÁNDO COMENZAR Y FINALIZAR LA CUARENTENA

**Usted está en cuarentena pero vive en una casa en la que no puede evitar tener algo de contacto cercano.**

**Fecha del contacto cercano adicional con la persona que tiene COVID-19 + 14 días = final de la cuarentena**

Vive con una persona que tiene COVID-19 y comenzó sus 14 días de cuarentena porque tuvo contacto cercano. ¿Qué sucede si tiene más contacto con esa persona durante su cuarentena o si alguien más se enferma con COVID-19 en su casa?



Debe comenzar nuevamente la cuarentena desde el último día que tuvo contacto con cualquier persona de su hogar que tenga COVID-19 (tiene síntomas u obtuvo un resultado positivo).

**Cada vez que un nuevo miembro del hogar se enferme con COVID-19 y usted tenga contacto cercano, deberá comenzar nuevamente su cuarentena.**

**Usted vive con alguien que tiene COVID-19 y puede no evitar el contacto cercano continuo.**

**Fecha en que la persona con COVID-19 termina el aislamiento en casa + 14 días = final de la cuarentena**

No puede evitar tener contacto cercano con la persona que tiene COVID-19. Tal vez usted lo está cuidando, no tiene una habitación separada para aislarse o vive en un espacio pequeño en el que no puede mantener 6 pies de distancia.



Debe evitar el contacto con otras personas fuera de su hogar mientras la persona está enferma y hacer cuarentena por 14 días después de que se recupere. (Consulte la página 10, *¿cuándo puedo estar con otras personas?*)

Hay ayuda disponible si necesita aislarse o hacer cuarentena en otro lugar que no sea su hogar. Llame al 211 para obtener más información. (Consulte la página 11)

Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Fuente del contenido: División de Enfermedades Virales del Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), 31/ago./20



# QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER

## Mientras estoy en aislamiento o cuarentena

	Aislamiento	Cuarentena
<b>¿Quién?</b>	Personas enfermas con COVID-19 o que obtienen un resultado positivo para el COVID-19 (con o sin síntomas).	Personas sin síntomas y que tuvieron contacto cercano con un caso positivo de COVID-19. Contacto cercano significa más de 15 minutos a menos de 6 pies (1.8 m), con o sin mascarilla o cubierta para la cara.
<b>¿Debo quedarme en casa?</b>	Sí	Sí
<b>¿Puedo ir a trabajar o a la escuela?</b>	No. Puede trabajar en casa si su trabajo se lo permite y si se siente lo suficiente bien.	No. Trabaje en casa si su trabajo se lo permite.
<b>¿Puedo ir al médico o recibir asistencia médica?</b>  Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.	Sí. Comuníquese con el proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. El médico puede programar una cita por video/teléfono o tal vez deba tomar medidas especiales si va al consultorio.	Sí. Comuníquese con el proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. El médico puede programar una cita por video/teléfono o tal vez deba tomar medidas especiales si va al consultorio.
<b>¿Pueden venir personas a visitarme?</b>	No. Nadie que no viva con usted debería visitarlo.  Si necesita ayuda o cuidados, limite las visitas con quienes viven <i>en</i> su hogar a una persona.  Cuando está con personas en su hogar, usen mascarillas, manténgase a 6 pies de distancia y lávense las manos con frecuencia.	No. Nadie que no viva con usted debería visitarlo.
<b>¿Puedo salir a caminar, andar en bicicleta, salir de excursión?</b>	No, no hasta que se recupere. (Consulte la página 11 <i>¿Cuándo puedo estar con otras personas?</i> )	Puede salir siempre y cuando esté completamente solo y se mantenga alejado de los demás hasta que hayan pasado 14 días y no aparezcan síntomas. Use una mascarilla si no se puede mantener a 6 pies de distancia.

# QUÉ PUEDO Y NO PUEDO HACER

## Mientras estoy en aislamiento o cuarentena

	Aislamiento	Cuarentena
<p><b>¿Puedo salir a comprar alimentos y otros artículos esenciales, como medicamentos?</b></p>	<p>No, no hasta que se recupere. (Consulte la página 11 <i>¿Cuándo puedo estar con otras personas?</i>)</p> <p>Podemos ayudarle a recibir las cosas que necesita y permanecer aislado. (Consulte la próxima sección).</p>	<p>No, no hasta que hayan pasado 14 días y no aparezcan síntomas.</p> <p>Podemos ayudarle a recibir las cosas que necesita y permanecer aislado. (Consulte la próxima sección).</p>
<p><b>¿Tengo que permanecer en una habitación separada en mi hogar?</b></p>	<p>Sí, permanezca en una habitación o área separada, si puede, hasta que se haya recuperado.</p>	<p>Sí, si puede, hasta que hayan pasado 14 días y no aparezcan síntomas. Continúe controlando los síntomas.</p>
<p><b>¿Qué sucede si comienzo a sentirme enfermo?</b></p> <p>Llame al 911 si presenta estos síntomas graves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar</li> <li>• Dolor u opresión en el pecho o vientre</li> <li>• Incapacidad para beber o retener líquidos</li> <li>• Nuevo estado de confusión o incapacidad para despertarse</li> <li>• Labios o rostro azulados</li> </ul>	<p>Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.</p>	<p>Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 211 para obtener más información.</p>
<p><b>¿Cuándo puedo estar con otras personas?</b></p>	<p>Si ha estado enfermo, puede estar con otras personas cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hayan pasado al menos 10 días desde sus primeros síntomas, Y</li> <li>• No tenga fiebre por 24 horas sin el uso de medicamentos, Y</li> <li>• Sus síntomas mejoren</li> </ul> <p>Si obtuvo un resultado positivo pero nunca tuvo síntomas, puede estar con otras personas cuando hayan pasado 10 días desde su prueba.</p>	<p>Puede estar con otras personas después de 14 días desde su último contacto cercano (15 minutos o más, a menos de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19).</p> <p>Consulte la página 7 <i>Cuándo comenzar y finalizar la cuarentena</i></p> <p>Si ha desarrollado síntomas, siga las instrucciones de aislamiento.</p>

# AYUDA EN EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA

Es muy importante que se quede en casa hasta que ya no pueda propagar el virus del COVID-19. Pero quedarse en casa no es fácil y podría necesitar ayuda.

Podemos ayudarle a que reciba apoyo para que se pueda quedar en casa el tiempo que necesite. Puede recibir ayuda en su comunidad y en su idioma a través de las organizaciones que conoce, incluso con:

- Alimentos
- Envío y entrega de compras o medicamentos
- Ayuda económica para alquiler, servicios públicos y otras facturas mensuales
- Ayuda para aislarse lejos de su familia
- Recursos de licencia por desempleo y enfermedad
- Apoyo de salud mental

## Cómo obtener servicios

- Responda la llamada del Departamento de Salud. Si obtuvo un resultado positivo para COVID-19, esta es la mejor forma de recibir ayuda con el aislamiento o la cuarentena. El trabajador de salud pública que llama le preguntará qué ayuda podría necesitar y lo puede conectar con los servicios. Si no atiende la llamada, le dejará un mensaje. Devuelva la llamada para conectarse con los servicios. Hay intérpretes disponibles.
- Hable con su proveedor de atención médica y pida que lo pongan en contacto con sistemas de apoyo para su aislamiento y cuarentena. Su proveedor tal vez pueda ayudarle.
- Llame usted mismo al 211 y pregunte acerca de los servicios que hay disponibles para usted mientras está en aislamiento o cuarentena. La línea 211 tiene intérpretes disponibles. Si no se encuentra en aislamiento o cuarentena, pero necesita apoyo, igualmente puede pedir ayuda.
- Encuentre más información:
  - » **Condado de Multnomah:** [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
  - » **Condado de Clackamas:** [clackamas.us/coronavirus](https://clackamas.us/coronavirus)
  - » **Condado de Columbia:** [columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth](https://columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth)
  - » **Condado de Washington:** [co.washington.or.us/covid-19](https://co.washington.or.us/covid-19)

# CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS

Si obtuvo un resultado positivo para COVID-19, usted puede ayudar a detener la propagación del COVID-19 informando a aquellas personas con las que ha estado en contacto cercano y respondiendo la llamada de salud pública.

## 1. Informe a sus contactos cercanos de inmediato.

- **Informe usted mismo a sus contactos cercanos lo antes posible, incluso antes de que salud pública lo llame.** Después de que reciba los resultados de la prueba, el trabajador de la salud podría tardar un par de días antes de poder comunicarse con usted.
- Contacto cercano significa pasar más de 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de una persona con o sin mascarilla.
- **Si tuvo síntomas:** Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de que comenzaran sus síntomas.
- **Si no tuvo síntomas:** Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de que se realizara la prueba de COVID-19.
- Hable, envíe un correo electrónico o un mensaje de texto a cada persona para informarle que su resultado fue positivo.
- Sus contactos cercanos deben hacer cuarentena en el hogar por 14 días desde la última vez que estuvieron juntos. Y deben hablar con su médico acerca de realizarse la prueba de COVID-19, incluso si no tuvieron síntomas.
- Visite [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19) para obtener más información.

## 2. Responda la llamada del trabajador de salud.

- Un trabajador de salud pública que hace rastreo de contactos lo llamará si recibió un resultado positivo. Estos trabajadores ayudan a detener la propagación del virus averiguando a quién puede haber infectado y evitando que ellos propaguen el virus a otras personas.
- Infórmeles sobre sus contactos cercanos y los lugares que visitó. Si usted aún no se comunicó con sus contactos cercanos, el trabajador de la salud le ayudará a identificarlos e informarles.
- Toda la información que comparta se mantendrá en privado y no se compartirá con el gobierno federal, el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (*Immigration and Customs Enforcement, ICE*) ni su arrendador.
- Los trabajadores de la salud no pedirán los números de seguro social, información bancaria ni tarjetas de crédito.

# CÓMO INFORMAR A CONTACTOS CERCANOS

## ¿Necesita ayuda para informar a las personas?

Este es un ejemplo de qué puede decirles a sus contactos cercanos:

*“Después de que pasamos tiempo juntos recientemente, me realicé la prueba de COVID-19 y el resultado fue positivo. Dado que tuvimos contacto cercano, salud pública recomienda que hagas cuarentena en tu hogar por 14 días desde la última vez que nos vimos. Habla con tu médico acerca de realizarte la prueba, incluso si no tienes síntomas. Si no tienes un médico, puedes llamar al 211 para obtener más información acerca de los sitios de prueba gratuitos.*

*Sé que esta es una noticia difícil de escuchar, así que si quieres hablar, llámame.*

*Salud pública te llamará en los próximos dos días para responder preguntas y confirmar cuánto tiempo deberías quedarte en casa. Ellos ofrecen ayuda con la renta, el envío de alimentos y otros recursos que podrías necesitar en cuarentena. Te pueden ayudar a conectarte. También puedes llamar al 211 para obtener más información”.*



# CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR

Si trabaja en servicios gastronómicos, está obligado por ley a informarle a su supervisor que obtuvo un resultado positivo para el COVID-19. Si no trabaja en servicios gastronómicos, no está obligado a informar a su empleador.

## No vaya a trabajar.

Si su prueba de COVID-19 es positiva, quédese en casa, incluso si no tiene síntomas. Llame para decir que está enfermo. Tome licencia por enfermedad si la tiene. Aíslese según lo indicado en Aislamiento/Cuarentena (páginas 5-6).

Si su empleador necesita una nota del médico para que se quede en casa, puede comunicarse con su médico, clínica o el lugar donde se realizó la prueba.



## ¿Mi empleador me preguntará acerca de los síntomas de COVID-19?

Durante una pandemia, los empleadores que deben cumplir con la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (*Americans With Disabilities Act, ADA*) pueden preguntarle a los empleados si están experimentando síntomas. Los empleadores deben conservar toda la información acerca de las enfermedades del empleado como registros médicos confidenciales, de conformidad con la Ley ADA.

# CÓMO INFORMAR A SU EMPLEADOR

## Opciones de licencia por enfermedad

- Licencia paga por enfermedad - las leyes de Oregon les otorga licencia por enfermedad a todos los empleados, incluso a los trabajadores de tiempo parcial. Usted tendrá derecho a la misma si su empleador tiene 10 empleados o más (6 o más en Portland).
- La ley Familias Primero en Respuesta al Coronavirus - Exige que los empleadores cubiertos den licencia médica por motivos específicos relacionados con el COVID-19, y licencia por enfermedad paga de emergencia o licencia familiar extendida.
- Asistencia de Desempleo por la Pandemia - Proporciona asistencia financiera si no puede trabajar debido al COVID-19 y no califica para compensación por desempleo común (trabajador independiente, contratista, trabajadores por obra, nueva contratación, etc.).

Comuníquese con Oregon OSHA (Administración de Salud y Seguridad de Oregon) para informar riesgos laborales en su lugar de trabajo o si considera que fue discriminado por asuntos de seguridad y salud.

## ¿Mi empleador le dirá a mis compañeros de trabajo que soy un caso positivo?

Los empleadores pueden informar a los empleados sobre la exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo. Pero deben mantener la confidencialidad y no revelar su información personal, según lo requerido por la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

A veces el trabajador de salud pública deberá informar a su lugar de trabajo si usted estuvo allí mientras podía contagiar. El trabajador de la salud colaborará con usted para hacerlo de forma segura y privada.

## Cuándo estará listo para volver a trabajar

Cuando se sienta saludable de nuevo y cumpla con los requisitos para estar con otras personas (consulte la página 10 *¿Cuándo puedo estar con otras personas?*), puede volver al trabajo. Los Departamentos de salud locales no les recomiendan a los empleadores que pidan a los empleados que proporcionen una constancia del resultado negativo de la prueba de COVID-19 para volver al trabajo. Sin embargo, si su empleador exige una prueba negativa para volver al trabajo, el empleador debe pagar por la prueba.

# DÓNDE SE REALIZA LA PRUEBA

**Si tiene seguro**, puede llamar a su médico o clínica para solicitar una prueba.  
**Si no tiene seguro**, llame al 211 para obtener ayuda para encontrar una clínica.



**Se ofrecen pruebas gratuitas en toda la región y están disponibles para aquellas personas con síntomas de COVID-19 y sus contactos cercanos.** La prueba está disponible incluso si no tiene seguro de salud o proveedor de atención médica.

La ubicación y los horarios de los sitios de prueba cambian y se pueden agregar nuevos sitios. Llame o visite el sitio web de su departamento de salud pública local para obtener información actualizada sobre los horarios y las citas.

- » **Condado de Multnomah**  
503-988-8939, [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
- » **Condado de Clackamas**  
503-655-8224, [clackamas.us/coronavirus](https://clackamas.us/coronavirus)
- » **Condado de Columbia**  
503-397-7247, [columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth](https://columbiacountyor.gov/departments/PublicHealth)
- » **Condado de Washington**  
503-846-3594, [co.washington.or.us/covid-19](https://co.washington.or.us/covid-19)
- » **Autoridad de Salud de Oregon**  
[govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

**IMPORTANTE:** Si ha tenido contacto cercano con una persona infectada con COVID-19, espere 3 o 4 días desde el momento en que estuvo expuesto antes de realizarse la prueba. La prueba puede no funcionar si se la realiza demasiado pronto. Quédese en casa y alejado de otras personas mientras espera.

Si necesita ayuda o más información, llame al 211.



# 10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

**Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico. Pueden indicarle que administre su atención desde casa. Siga estos consejos:**

## 1. **Quédese en casa** hasta:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas **Y**
- No ha tenido fiebre durante 1 día sin ningún medicamento para la fiebre **Y**
- Sus síntomas han mejorado.



6. Cuando tosa o estornude, **cúbrase la boca** con un pañuelo desechable y tírelo.



## 2. **Monitoree sus síntomas cuidadosamente.**

Si los síntomas empeoran, llama a tu médico inmediatamente.



7. **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



## 3. **Descanse y beba muchos líquidos.**



8. En la medida de lo posible, **manténgase alejado de otras personas**, quédese en una habitación separada y use un baño separado. Use una máscara cuando esté cerca de los demás.



## 4. **Antes de ir al médico,**

llámeles y dígame que tiene o puede tener COVID-19.



9. **Evite compartir cualquier artículo del hogar**, incluidos los alimentos.



5. **Para emergencias**, llame al 911. Dígame que usted tiene o puede tener COVID-19.



10. Las superficies que se tocan a menudo deben **limpiarse todos los días**.



**Llame al 211 o vaya a 211info.org para encontrar otros recursos.**

# Detenga la propagación de gérmenes

Ayude a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias como el COVID-19.



Mantenga al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de distancia de otras personas.



Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca al toser o estornudar, luego bótelos en la basura y lávese las manos.



Cuando esté en un lugar público, use una mascarilla que cubra su nariz y boca.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# CÓMO USAR UN CUBREBOCAS DE TELA

1020-2020 SPANISH



1. Lávese las manos.



2. Asegúrese de que el cubrebocas está limpio.



3. Toque el cubrebocas lo menos posible cuando se lo ponga.



4. Cúbrase la nariz, la boca y la barbilla.



5. Asegúrelo atando las cintas o con los enganches en las orejas.



6. El encaje debe ser apretado pero confortable.



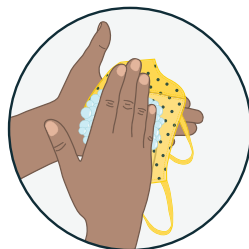
7. Verifique que puede respirar a través del cubrebocas.



8. Evite tocar su cara o el cubrebocas.



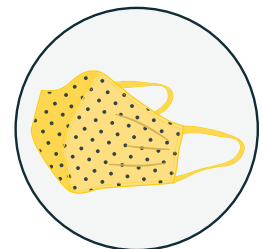
9. Quítese el cubrebocas tocando solo los lazos o enganches para las orejas.



10. Lave el cubrebocas con agua caliente y jabón después de cada uso.



11. Lávese las manos.



12. Asegúrese que el cubrebocas se ha secado sin daños y sin cambiar de forma.

# CÓMO UTILIZAR EL GEL ANTISÉPTICO

Designed using resources from Freepik.com



aplicar en la palma de la mano



frotar palma con palma



entre los dedos



uñas



muñecas



pulgares



frotar hasta secar (20 segundos)



manos desinfectadas

## ¿Tiene preguntas?

Visite [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19) o el sitio web de su departamento de salud local para obtener más información sobre lo que debe hacer si su prueba de COVID-19 es positiva, cómo hacer aislamiento o cuarentena y cómo recibir apoyo para quedarse en casa.

Sostenga la cámara de su teléfono inteligente sobre este código QR para ir directamente a la información.

